



- Rachman, M.A. 2020. *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIC DOUBLE DAN SINGLE LEG JUMP TERHADAPDAYA LEDAK OTOT TUNGKAI*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Ridjal, A.I. 2016. *Perbandingan Kekuatan Otot Tungkai Antara Normal Foot Dan Flat Foot Pada Atlet Basket*. Skripsi. Universitas Hasanuddin Makasar.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Debdikbud Dirjen PTPL
- Sukadiyanto.2005.Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto.2011.Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.Yogyakarta: CV. Lubuk Agung.